

Cómo cuidarse durante un apagón

Cómo saber si es seguro comer tus alimentos cuando se corta la electricidad

ES POSIBLE QUE NO SEA SEGURO CONSUMIR LOS ALIMENTOS DE LA NEVERA Y EL CONGELADOR CUANDO:

- Se corta la electricidad por 4 horas o más.
- La temperatura dentro de la nevera es de 45°F/ 7°C o superior durante más de dos horas.

MANTENGA LA NEVERA Y EL CONGELADOR CERRADOS

- Mantenga cerrada la puerta de la nevera y el congelador durante un apagón para mantener el frío en el interior por más tiempo.
- **La comida refrigerada** estará segura por no más de 4 horas.
- **El congelador lleno de comida refrigerada** estará seguro por no más de 48 horas.
- **El congelador lleno hasta la mitad con comida refrigerada** estará seguro por no más de 24 horas.

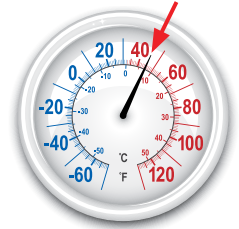
LIMPIE LA NEVERA Y EL CONGELADOR DESPUÉS DE UN APAGÓN

- Cuando regrese la electricidad, limpie a fondo la nevera y el congelador ANTES de colocar alimentos nuevos.
- Lave el interior de la nevera y del congelador con agua tibia y jabón. Luego, limpie con un trapo el interior con una solución suave de ½ cucharada de lejía en un galón de agua. Mantenga abiertas las puertas de la nevera y del congelador para que el interior se seque bien.
- Una vez secos, cierre las puertas y deje que la nevera y el congelador se enfríen por dentro antes de llenarlos con alimentos.

Ante cualquier pregunta sobre la seguridad de los alimentos, **llame al 2-1-1** o comuníquese con el Programa de Protección de Alimentos del Departamento de Salud Pública al **(860) 509-7297** o vaya a **www.ct.gov/dph/foodprotection**.

Encontrará más información útil en el reverso ↘

Mantenga a una temperatura igual o menor a 45°F/ 7°C



La temperatura de los alimentos en la nevera debe permanecer a 45°F/ 7°C o menos para que sea seguro consumirlos.



¡Mantenga cerradas las puertas de la nevera y del congelador!

Ante la duda, ¡tírelo!

No consuma alimentos no seguros.

- Pueden enfermarse.
- No se puede determinar si los alimentos son seguros por cómo se ven o huelen.
- Elimine todo alimento no seguro.
- Cocinar o recalentar alimentos no implica que sean seguros para su consumo.



Cómo cuidarse durante un apagón

Tire aquellos alimentos que estuvieron a más de 45°F/ 7°C durante más de dos horas

LOS ALIMENTOS REFRIGERADOS QUE SE DEBEN TIRAR SON:

- Pescados, mariscos, carne vacuna y de ave crudos
- Carnes cocidas de res, de ave, pescados, mariscos y sustitutos de la carne a base de soya cocidos o cualquier plato que los incluya.
- Atún, camarones, pollo, jamón o ensaladas de huevo
- Salsa, relleno o caldo
- Todos los embutidos
- Perritos callientes (hotdogs), tocino, salchichas, carnes secas
- Pizzas
- Productos enlatados de carne que se hayan abierto
- Cazuelas, sopas y estofados
- Quesos rallados y quesos bajos en grasa
- Quesos blandos tales como requesón, queso crema, Monterey Jack, ricota, mozzarella, queso blanco, queso fresco
- Leche, crema, crema agria, suero de leche (buttermilk), leche evaporada que se haya abierto, yogur, ponche de huevo, leche de soya
- Fórmula para bebés que se haya abierto
- Manteca (riesgo muy bajo)
- Huevos con cáscara, producto de huevo líquido, platos con huevo, huevos duros, quiche
- Natillas y budines
- Fruta cortada
- Jugos de fruta sin pasteurizar
- Frutas enlatadas que se hayan abierto
- Salsas de pescado, salsa de ostra
- Aderezos cremosos para ensaladas
- Galletas, panecillos y masa para galletas para refrigerar
- Pasta, arroz o patatas cocidas
- Ensaladas de pasta
- Pasta fresca sin cocinar
- Tarta de queso o cualquier producto horneado con crema o rellenos y coberturas de natilla
- Lechuga prelavada, precocida y empaquetada
- Vegetales cocidos
- Tofu
- Jugos de vegetales que se hayan abierto o que no estén pasteurizados

LOS ALIMENTOS DEL CONGELADOR QUE SE DEBEN TIRAR si se descongelaron y estuvieron a más de 45°F/ 7°C durante más de dos horas son:

- Pescados, mariscos, carne vacuna y de ave crudos
- Sobras de carne cocinada de res, de ave, pescados, mariscos y sustitutos de la carne a base de soya cocidos o cualquier plato que los incluya.
- Cazuelas, sopas, estofados
- Pescado, mariscos, productos de mar empanizados
- Leche
- Productos de huevo líquido
- Quesos blandos y semiblandos (los quesos duros como cheddar, suizo, parmesano, romano, provolone se pueden volver a congelar)
- Queso rallado
- Helado y yogur congelado
- Jugos de fruta sin pasteurizar
- Jugos de vegetales
- Vegetales congelados (empaquetados tanto en forma doméstica como comercialmente)
- Tortas, tartas y masas con natilla o relleno de queso
- Platos de carne congelados (empaquetados comercialmente)
- Pizza congelada
- Carnes para el desayuno (tocino, salchicha)
- Alimentos preparados (comidas congeladas, sándwiches y refrigerios)

Estas listas NO incluyen todos los alimentos.

Si no está seguro sobre la peligrosidad de un alimento en particular que no se haya mencionado aquí, ¡tírelo o comuníquese con el Programa de Protección de Alimentos del Departamento de Salud Pública para averiguar si es seguro conservarlo!

Llame al (860) 509-7297, al 2-1-1 o vaya a www.ct.gov/dph/foodprotection.

Encontrará más información útil en el reverso 